**नवजात मुलाला किती खावे?**

द्वारे -

TIMESOFINDIA.COM

तयार: 16 सप्टेंबर, 2021, 19:00 IST

*फेसबुकट्विटरपिंटरेस्ट*



पालक म्हणून, तुम्ही तुमच्या बाळाला त्याच्या वयाप्रमाणे आणि गरजेनुसार आहार देण्याचे वेळापत्रक राखण्याबाबत काळजी घ्यावी. नवजात मुलाचे पोट सुरुवातीला इतके लहान असते की ते एका वेळी फक्त 1 - 1.5 चमचे द्रव धारण करू शकते. बाळ मोठे झाल्यावर पोट वाढते आणि ताणते. कारण लहान मुले खूप वेगाने वाढतात, त्यांना किती आहार आवश्यक आहे हे समजणे कठीण आहे. जरी तुम्ही बाटली भरत असाल तरी ते मोजणे सोपे आहे.  
आपल्याकडे नवजात बाळ असल्यास, येथे काही मदत आहे.

**स्तनपान करवलेल्या नवजात मुलांसाठी आहार वेळापत्रक**पहिल्या आठवड्यात दिवसातून किमान 8-12 वेळा नवजात बाळाला स्तनपान देण्याची शिफारस केली जाते. आपल्या बाळाला एका वेळी 4 तासांपेक्षा जास्त आहार न देता जाऊ देऊ नका. जसजसे बाळ वाढते तसतसे दुधाचा पुरवठाही वाढतो आणि त्यामुळे प्रत्येक आहारात बाळ कमी वेळात जास्त दूध घेऊ शकते. हे असे आहे जेव्हा आपण एक नमुना बनवू शकता.  
जरी वेगवेगळ्या बाळांच्या आहार पद्धती वेगवेगळ्या असतात. बहुसंख्य लोकांसाठी, 1 ते 3 महिन्यांमधील मुले दिवसातून 7 ते 9 वेळा, 3 ते 6 महिन्यांमधील मुले दिवसातून 6-8 वेळा आणि 6 महिन्यांनंतर बाळ दररोज 6 वेळा आहार देतात. बाळाला 12 महिन्यांपर्यंत पोहचल्याने स्तनपान दिवसातून चार वेळा कमी करता येते कारण अर्ध घन पदार्थांचा परिचय बाळाच्या अतिरिक्त पौष्टिक गरजा पूर्ण करण्यास मदत करतो.  
  
**बाटली-पोसलेल्या नवजात**मुलांसाठी **आहार वेळापत्रक बाटली-पोसलेले** बाळ दिवसातून सुमारे 2-3 तास खातात आणि दोन महिन्यांनंतर प्रत्येक आहार दरम्यान अंतर 3-4 तासांपर्यंत वाढू शकते. 4 ते 6 महिन्यांच्या दरम्यान मुलाला दररोज सुमारे 4-5 तास आणि 6 महिन्यांनंतर, प्रत्येक 4-5 तास आहार देण्याची शिफारस केली जाते.  
  
**कोणत्या नवजात मुलांना आहार देऊ नये?**एक वर्षाखालील मुलांना फॉर्म्युला मिल्क व्यतिरिक्त इतर द्रव देऊ नये. पाणी, रस किंवा गाईचे दूध देऊ नये. हे योग्य पोषण देत नाहीत आणि आपल्या बाळाचे पोट खराब करू शकतात. सुमारे 6 महिन्यांत पाणी सादर केले पाहिजे.

बाटलीमध्ये अन्नधान्य जोडू नये, यामुळे गुदमरण्याचा धोका होऊ शकतो. बाळाची पाचक प्रणाली 4-6 महिन्यांपर्यंत अन्नधान्य हाताळू शकत नाही.

**आपल्या मुलाला भूक लागली आहे हे कसे ओळखावे?**अकाली जन्मलेल्या आणि कोणत्याही वैद्यकीय स्थिती असलेल्या बाळांसाठी वेळेवर नियोजित आहार सर्वोत्तम आहे. पालक उपासमारीचे संकेत शोधू शकतात आणि त्यावर आधारित बाळाला खाऊ घालू शकतात. याला मागणीनुसार आहार किंवा प्रतिसादात्मक आहार असे म्हणतात.

तोंडात हात घालणे, चाटणे, तोंड उघडणे, गोंधळ निर्माण करणे यासारखे सोपे संकेत आपल्या मुलाला भुकेले असल्याचे दर्शवू शकतात.

**जास्त**खाण्याची **चिन्हे जास्त** प्रमाणात बाळांना पोटदुखी, गॅस किंवा उलट्या होऊ शकतात. या मुलांना नंतरच्या आयुष्यात लठ्ठपणा होण्याचा धोका असू शकतो. त्यांना त्यांच्या इच्छेपेक्षा कमी आहार देण्याचा सल्ला दिला जातो जेणेकरून ते पूर्ण झाल्यावर त्यांना ओळखणे सोपे होईल.